

COME POSSO MIGLIORARE IL MIO SONNO?



Dormire bene è fondamentale per la nostra salute

La tendenza a sottovalutare l'importanza di un buon riposo e abitudini non corrette sono tra le principali cause di ripetute notti insonni. Migliorare il proprio riposo è possibile.

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno 2019 (Venerdì 15 Marzo) puoi prenotare una **consulenza specialistica gratuita** presso il Centro Clinico di Psicoterapia Cognitiva e Ricerca in via Mestrina n°6 scala C, a Mestre.

Potrai ricevere informazioni sul sonno e indicazioni su come migliorare la qualità del tuo riposo.

Le consulenze verranno effettuate dalla Dott.ssa Lanza Lorena Erika, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Per informazioni e prenotazioni:

Tel: 041/8020936

Email: mestre@ptcr.it